



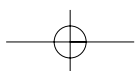
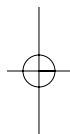
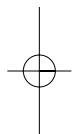
FORNO A MICROONDE CON GRILL

MO 926 G

Questo libretto è stampato su carta ecologica
a salvaguardia dell'ambiente

Istruzioni per l'installazione e l'uso

I



INDICE

Norme di sicurezza	2 - 4
Forno e accessori	5
Pannello di controllo	6
Operazioni preliminari	7
Impostazione dell'orologio	7
Che cosa sono le microonde?	8
Utensili adatti	8 - 9
Suggerimenti e consigli	10 - 14
Livello di potenza delle microonde	15
Cottura microonde	16
Cottura con grill e cottura combinata	17
Altre funzioni utili	18 - 19
Funzioni "Cottura Automatica" e "Scongelo Automatico"	20 - 21
Schede per la "Cottura Automatica" e per lo "Scongelo Automatico"	22 - 24
Ricette per la "Cottura Automatica"	25 - 26
Schede Cottura	27 - 29
Ricettario	30 - 44
Manutenzione e pulizia	45
Cosa fare se... ..	46
Condizioni di garanzia	47
Dati tecnici	48
Informazioni importanti	48
Installazione	49 - 50



NORME DI SICUREZZA

IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A.

Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Il forno non deve essere usato o lasciato all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione. Prima di riaprire lo sportello accertatevi che non ci sia più fumo all'interno del forno. Se si apre lo sportello mentre il cibo sta ancora fumando c'è il pericolo d'incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Vedere pagina 8 - 9.

Non lasciate il forno incostudito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto girevole e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucri i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di scintille sulle superfici metalliche può causare incendi.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio.

Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente le confezioni apposite per microonde.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni.

Per evitare danni alle persone

ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo:

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizione e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Evitare che si accumulino grasso e sporco sulle guarnizioni dello sportello o nelle parti adiacenti. Seguire le istruzioni riportate nella sezione "Manutenzione e pulizia" a pagina 45.

NORME DI SICUREZZA



Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se vi cade accidentalmente del liquido all'interno del forno, spegnetelo immediatamente, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico del servizio REX-ELECTROLUX autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire se non da personale autorizzato.

Se la lampadina si guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un tecnico di servizio REX-ELECTROLUX autorizzato.

Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, fatelo sostituire da un tecnico autorizzato.

Per evitare esplosioni o bolliture improvvise

ATTENZIONE: Non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Il riscaldamento delle bevande nel microonde può provocare un'ebollizione ritardata, si consiglia la massima attenzione quando si toglie il recipiente dal forno.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciature:

1. Rigidate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del cibo controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Tenere i bambini lontani dallo sportello e dalle altre parti accessibili che possono surriscaldarsi durante l'utilizzo del grill. I bambini devono essere tenuti lontani per evitare che possano bruciarsi.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.



NORME DI SICUREZZA

Utilizzando le funzioni **GRILL**, **COTTURA COMBINATA** e **COTTURA AUTOMATICA** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Non si deve permettere ai bambini l'uso del forno a microonde senza controllo di adulti.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota 2 a pagina 17), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di scintille. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.

Per evitare che il piatto rotante si rompa:

- (a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.
- (b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.
- (c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo aver usato il **GRILL**, la **COTTURA COMBINATA** o la **COTTURA AUTOMATICA**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati con le funzioni sopra indicate, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

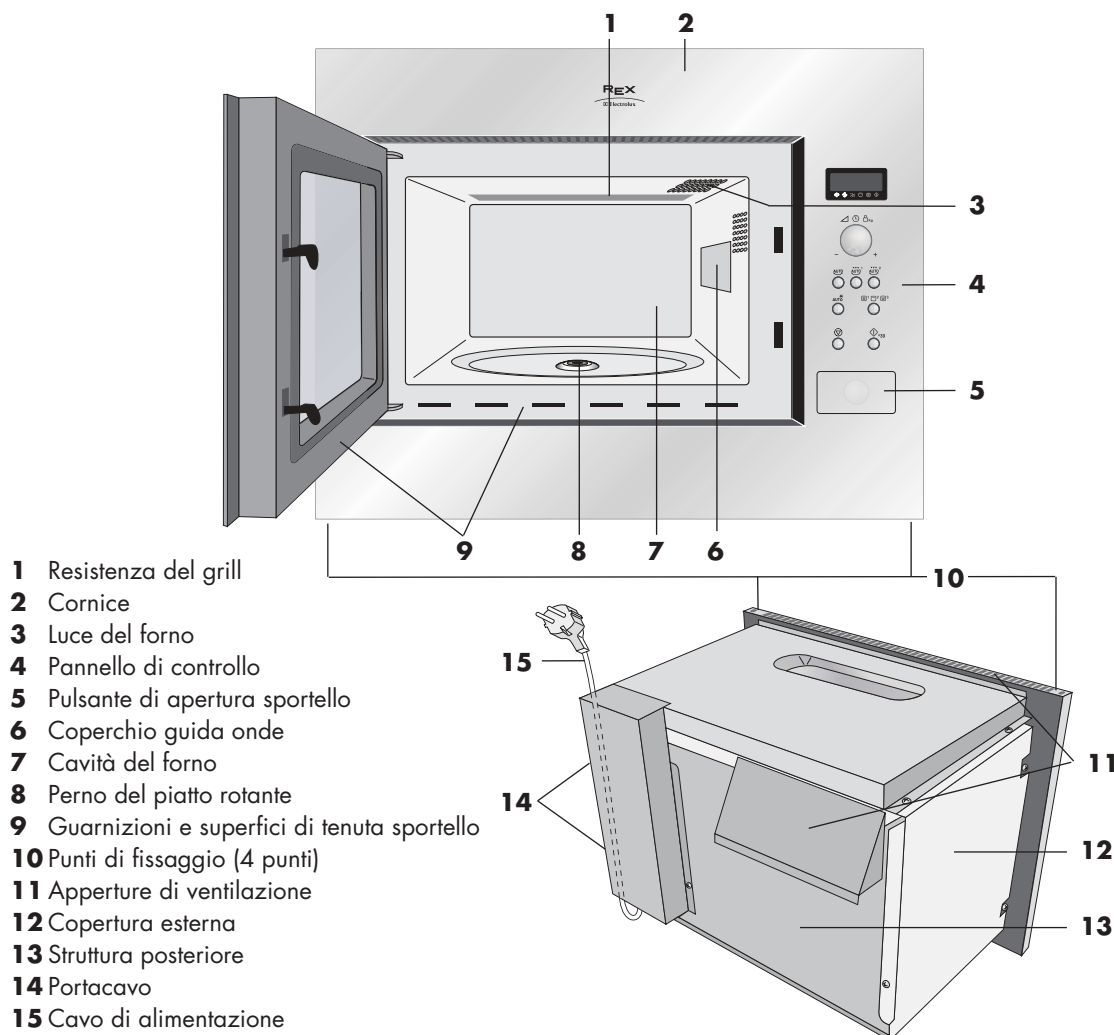
Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato. Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e/o alle persone causati da un non corretto collegamento elettrico. Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua.

Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

FORNO E ACCESSORI



- 1 Resistenza del grill
- 2 Cornice
- 3 Luce del forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Pulsante di apertura sportello
- 6 Coperchio guida onde
- 7 Cavit  del forno
- 8 Perno del piatto rotante
- 9 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
- 10 Punti di fissaggio (4 punti)
- 11 Apperture di ventilazione
- 12 Copertura esterna
- 13 Struttura posteriore
- 14 Portacavo
- 15 Cavo di alimentazione

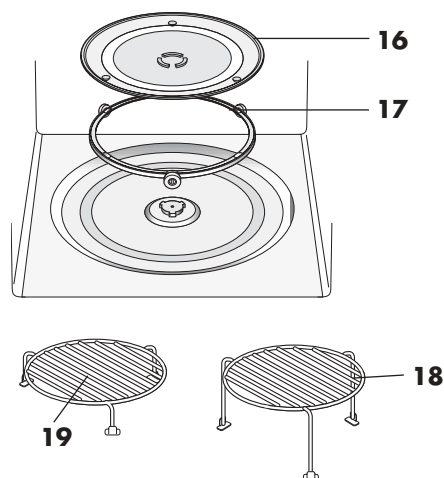
ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

- (16) Piatto rotante (17) Supporto per piatto rotante
- (18) Griglia alta (19) Griglia bassa
- (20) 4 viti di fissaggio (non indicato)

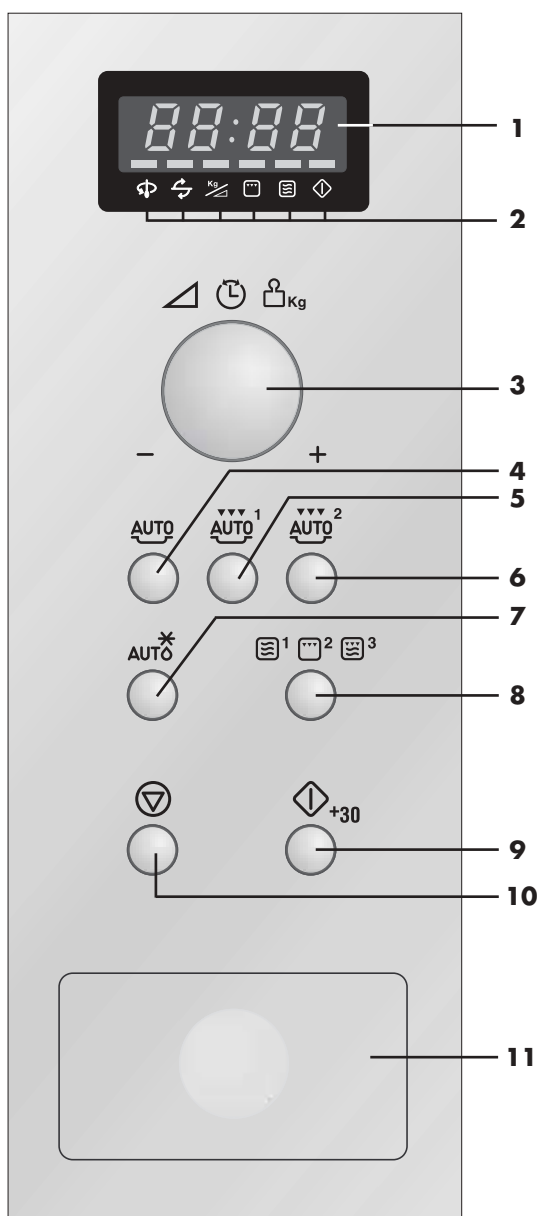
- Posizionare il supporto del piatto rotante sull'apposito perno che si trova sulla base della cavit  del forno.
- Inserirvi quindi il piatto rotante.
- Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

NOTA: Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al tecnico di servizio REX-ELECTROLUX autorizzato ed indicare il nome della parte e del modello.





PANNELLO DI CONTROLLO



1 Display digitale

2 Indicatori

A seconda dell'istruzione, di volta in volta lampeggia o si accende l'indicatore che si trova al di sopra del relativo simbolo. Quando un indicatore lampeggia, premere il pulsante corrispondente (su cui è riportato lo stesso simbolo) oppure eseguire l'operazione richiesta.

Mescolare

Girare

Livello peso/potenza

Grill

Indicatore microonde

Indicatore cottura in corso

3 Manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**

4 Pulsante **COTTURA AUTOMATICA**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 2 programmi automatici.

5 Pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 2 programmi automatici.

6 Pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 2**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 2 programmi automatici.

7 Pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 2 programmi automatici.

8 Pulsante **FUNZIONE COTTURA**

Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.

1. premere una volta per impostare la funzione microonde
2. premere due volte per impostare il grill
3. premere tre volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.

9 Pulsante di **START/+30**

10 Pulsante di **STOP**

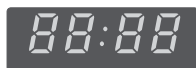
11 Pulsante di **APERTURA SPORTELLLO**

OPERAZIONI PRELIMINARI



Collegare il forno.

1. Il display del forno lampeggia:



2. Premere il pulsante di **STOP**; sul display apparirà:



x1



3. Per impostare l'orologio, seguire la procedura indicata qui di seguito.
4. Scaldare il forno vuoto.
(Vedere pagina 17, nota 2).

Il pulsante di STOP serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura.

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO



L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **FUNZIONE COTTURA** per 3 secondi. **12 H** apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **FUNZIONE COTTURA** come illustrato nell'esempio qui sotto. **24 H** apparirà sul display.



x1 e premuto per 3 secondi

Per impostare l'orologio, seguire l'esempio indicato.

Esempio: Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio (Orologio a 12 ore).
Selezionare l'orologio a 24 ore.
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando appare l'ora desiderata (23).
3. Premere il pulsante di **FUNZIONE COTTURA** per spostarsi dalle ore ai minuti.
4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando appaiono i minuti desiderati (35).
5. Premere il pulsante **FUNZIONE COTTURA** per avviare l'orologio.



x1 e premuto per 3 secondi



x1



- +



x1



- +



x1



NOTA:

1. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **STOP**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente **88:88**.
4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.

Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.



CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

Alimenti - Le microonde vengono assorbite

Metallo - Le microonde vengono riflesse

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano.

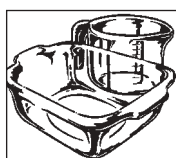
I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.

Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde.



UTENSILI ADATTI

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non

dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

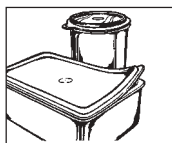
CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore in ceramica che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pagina 9).

PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA

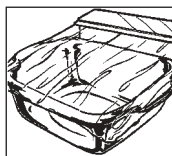


Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive

indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.



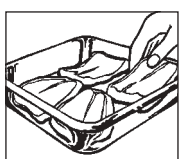
UTENSILI ADATTI



PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o avvolgere cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO



Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli involucri per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

RECIPIENTI ADATTI

Nella funzione combinata (microonde + grill), si possono usare solo stoviglie compatibili per la cottura in microonde e grill.

Recipienti in metallo si utilizzano solo con la funzione grill.

STOVIGLIE PER LA DORATURA

Questo particolare tipo di stoviglie è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra il recipiente per la doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che fa spegnere il forno.

METALLO



Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno

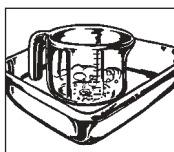


essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $\frac{2}{3}$ o $\frac{3}{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la pietanza in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici.

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intendono usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova: mettere il recipiente in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza (900 W) e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Togliere il recipiente. Se è ancora freddo o leggermente tiepido è adatto alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perché potrebbero fondere.



SUGGERIMENTI E CONSIGLI

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

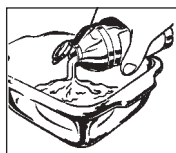
IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessitano di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

Il popcorn può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.



Il forno a microonde non è adatto per la cottura di uova col guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplodere". Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. Si raccomanda di non scaldare olio o grasso per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la

temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.

Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

CAMPO DI APPLICAZIONI

Funzione delle microonde: può essere usata per lo scongelamento veloce, il riscaldamento e la cottura del cibo.

Funzione combinata: (microonde + grill) per la cottura e doratura simultanee. Questa funzione vi fornisce i seguenti vantaggi: il calore del grill chiude i pori dello strato esterno, e le microonde producono una cottura veloce e dolce. Il cibo rimane sugoso all'interno e diventa croccante all'esterno. Cottura con il grill: il forno è dotato di un Grill al quarzo, che potete usare da solo, anche senza la funzione microonde, come ogni altro comunissimo grill.

PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura tradizionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lische il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

SUGGERIMENTI E CONSIGLI



TABELLA: CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, Latte ecc.)	65-75° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Roasbeef al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, pollame, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorlo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollearle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

Procedimento:

Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

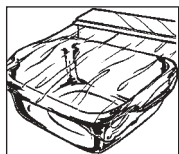
RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.



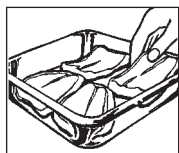
SUGGERIMENTI E CONSIGLI

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattienga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola

adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.



CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le

verdure (come ad esempio i broccoli) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

QUANDO MESCOLARE I CIBI

Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e in modo uniforme è necessario mescolarle,



poichè le microonde riscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado di garantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

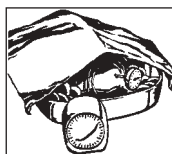
DISPOSIZIONE

Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

QUANDO GIRARE I CIBI

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario girarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

TEMPO DI ATTESA



Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.



COME RISCALDARE LE PIETANZE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casa-linghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere un'asticciola di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la pietanza nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (tempo di attesa).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

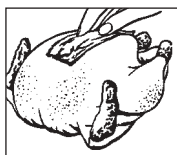
COME SCONGELARE LE PIETANZE



Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali. Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

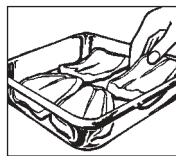
CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40°C), sia a quelle massime di cottura (fino a $+220^{\circ}\text{C}$). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.



QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.



MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE DURANTE LO SCONGELAMENTO

Quasi tutti i cibi devono essere girati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

LE PIETANZE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le pietanze in piccole porzioni prima di metterle nel frigorifero o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

LE PIETANZE CHE VANNO SCONGELATE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per evitare che il cibo non si riscaldi eccessivamente all'esterno, mentre all'interno è ancora gelato.

IL TEMPO DI ATTESA

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della pietanza prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi vengono riportati i tempi di attesa in forno per le rispettive pietanze. I cibi di una certa consistenza hanno un tempo di attesa maggiore di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di attesa. Una volta scongelati gli alimenti vanno consumati e non devono essere più ricongelati.



COME CUOCERE LE VERDURE FRESCHE

- Accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi tipi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli aromi ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini da minestra di acqua. Le verdure ricche di fibra richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pagina 27).
- Le verdure vengono di regola cotte in un recipiente coperto. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile girare e mescolare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.



COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano all'incirca della stessa grandezza per garantire una cottura omogenea.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno girati a metà cottura.
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.



COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pagina 29). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" delle vivande.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

900 W Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseroles, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

630 W Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cotto in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

450 W Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo tradizionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa potenza per ottenere una carne tenera.

270 W (per lo scongelamento) Per scongelare, selezionare questa potenza. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa livello di potenza è ideale anche per cuocere lentamente riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

90 W Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

W = WATT

Impostare il livello di potenza delle microonde:

Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.

Premere una volta il pulsante **FUNZIONE COTTURA** (solo microonde).

Per cambiare il livello di potenza delle microonde, ruotare la manopola fino a posizionarla in corrispondenza della potenza desiderata.

Premere il pulsante di **START/+30**.

NOTA: Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 900 W.



COTTURA A MICROONDE

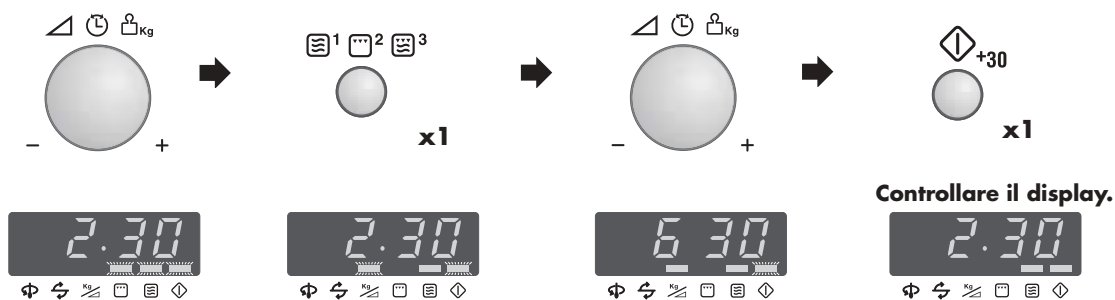
Il forno si può programmare fino a 90 minuti. (90.00) Il tempo di cottura (scongelo) può essere aumentato dai 10 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura (scongelo) in questione, come mostra la tabella riportata qui sotto.

Tempo di cottura	Incremento
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

Esempio:

Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 630 W.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere una volta il pulsante **FUNZIONE COTTURA** (solo microonde).
3. Per selezionare la potenza desiderata ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
4. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **START/+30**.



NOTA:

1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **START/+30**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **FUNZIONE COTTURA**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA



Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il **GRILL**: 1. Solo grill.
2. Dual Grill (Grill e microonde.)

1. COTTURA CON GRILL

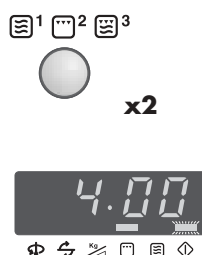
Utilizzare questa modalità per arrostitire o rosolare i cibi.

Esempio: grigliare per 4 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.



2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volte il pulsante **FUNZIONE COTTURA**. (Solo grill).



3. Per avviare la fase di cottura, premere una volta il pulsante **START/+30**.



NOTA:

1. Per arrostitire si consiglia di utilizzare la griglia alta.
2. Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.
Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione vuoto per 20 minuti, selezionando la funzione di cottura GRILL.

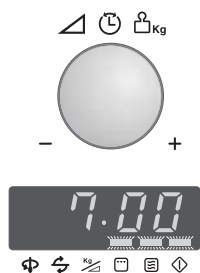
2. COTTURA COMBINATA

Questo modo di cottura combina le potenze del grill e delle microonde (da 90 W a 630 W).
Il livello di potenza microonde è preimpostato a 270 W.

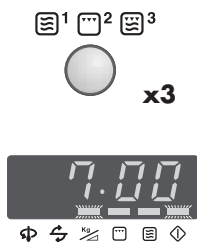
Esempio:

Cuocere spiedini di carne (ricetta a pagina 35) per 7 minuti con l'impostazione **COTTURA COMBINATA** 450 W.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.



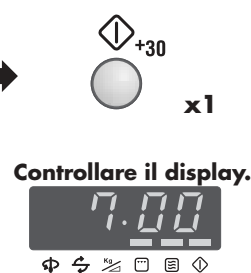
2. Selezionare il modo di cottura desiderato premendo tre volte il pulsante **FUNZIONE COTTURA** per impostare Microonde e Grill.



3. Ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** in corrispondenza del livello di potenza microonde desiderato.



4. Per avviare la fase di cottura premere una volta il pulsante **START/+30**.





ALTRE FUNZIONI UTILI

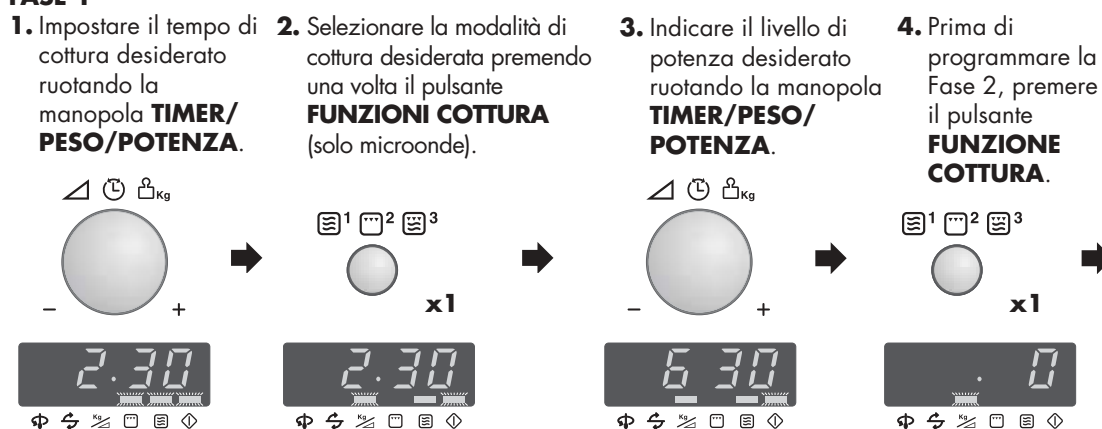
1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

Grazie ad una combinazione di **MICROONDE**, **GRILL** o **COTTURA COMBINATA** si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo).

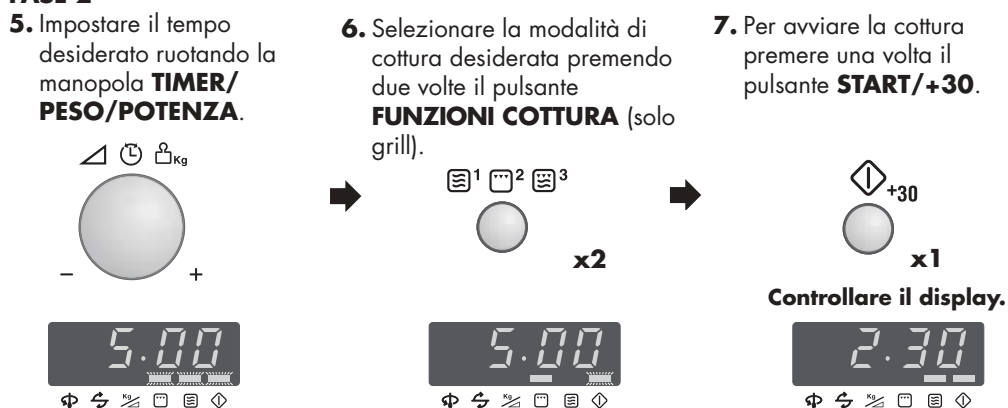
Esempio:-

Per cuocere : 2 minuti e 30 secondi con potenza 630 W (Fase 1)
5 minuti con grill (Fase 2)

FASE 1



FASE 2



(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 630 W, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

NOTA: Se impostate un programma qualsiasi dopo avere impostato la funzione **GRILL**, ignorare i passi 3 e 4. Se premete il pulsante **FUNZIONE COTTURA** ripetutamente dopo avere impostato la funzione **GRILL**, questa verrà cambiata automaticamente nella funzione **COTTURA COMBINATA**.

Esempio:

Preparare Timballo di pasta con zucchine (pagina 37).

1. 18 minuti a 900 W.

2. 7 minuti con COTTURA COMBINATA a 630 W.

ALTRE FUNZIONI UTILI



2. FUNZIONE AGGIUNGI 30 SECONDI

Il pulsante **START/+30** consente di attivare le due funzioni seguenti:

a. Accensione diretta

Si può avviare direttamente la cottura al livello di potenza microonde di 900 W per 30 secondi premendo il pulsante **START/+30**.



NOTA:

Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si hanno a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante **START/+30** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **STOP**.

b. Prolungare il tempo di cottura.

Si può prolungare il tempo di cottura durante il funzionamento manuale per multipli di 30 secondi premendo il pulsante mentre il forno è in funzione.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **FUNZIONE COTTURA**.



x1

Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **FUNZIONE COTTURA**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

4. FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

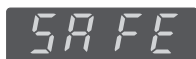
PER IMPOSTARE LA FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

1. Tenere premuto per 3 secondi il tasto **STOP**.



x1 per 3 secondi

Controllare il display.



PER ANNULLARE LA FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

1. Tenere premuto per 3 secondi il tasto **STOP**.



x1 per 3 secondi

Sul display comparirà l'orario, se impostato.

NOTA: Quando la funzione Blocco di Sicurezza è impostata non è possibile azionare alcun pulsante eccetto il pulsante **STOP**.



FUNZIONI COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO

Le funzioni **COTTURA AUTOMATICA** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** impostano automaticamente la corretta modalità e tempo di cottura. E' possibile scegliere tra 2 programmi di **COTTURA AUTOMATICA**, 6 programmi di **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL** e 4 programmi di **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**. Cosa bisogna sapere per l'utilizzo di questa funzione automatica:

Esempio:

1a. COTTURA AUTOMATICA: Il pulsante **COTTURA AUTOMATICA** ha 2 programmi. Premendo una volta il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**, comparirà il display raffigurato.



1b. COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1: Il pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1** ha 2 programmi. Premendo una volta il pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1**, comparirà il display raffigurato.



1c. COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 2: Il pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 2** ha 4 programmi. Premendo una volta il pulsante **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 2**, comparirà il display raffigurato.



1d. SCONGELAMENTO AUTOMATICO: Il pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** ha 4 programmi. Premendo una volta il pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**, comparirà il display raffigurato.

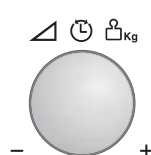


Per selezionare i programmi, premere il pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO** o **COTTURA AUTOMATICA** fino a quando appare il numero di programma desiderato. Consultare le pagine 22 - 24 "Schede per la **COTTURA AUTOMATICA** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**".

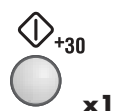
Il programma verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **COTTURA AUTOMATICA** o **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**.

2. Per indicare peso o quantità ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.

- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
- Per gli alimenti di peso superiore o inferiore ai pesi/quantità indicate nelle schede di **COTTURA AUTOMATICA** e **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**, utilizzare il funzionamento manuale. Per ottenere il miglior risultato, seguire le tabelle di cottura alle pagine 27 - 29.



3.



3. Per avviare la cottura, premere il pulsante **START/+30**.

Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante **START/+30**.

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

NOTA: Se viene utilizzata la funzione **AGGIUNGI 30 SECONDI** durante l'operazione di scongelamento e cottura express, il cibo potrebbe risultare troppo cotto.

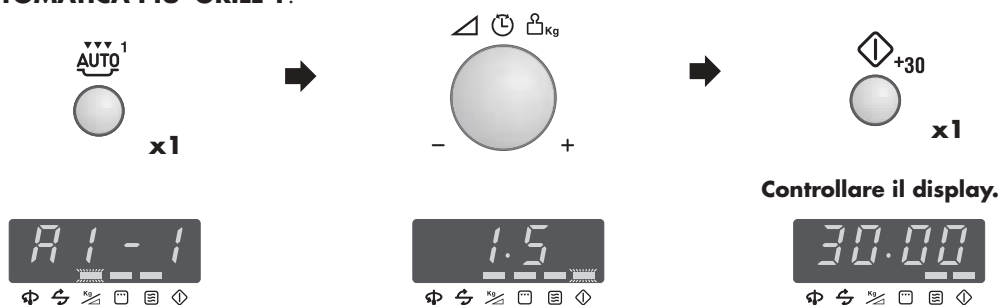
FUNZIONI COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO



Esempio 1 per COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1:

Per cuocere al Gratin il pesce (quantità: 1,5 kg) usare il programma Cottura Automatica piu' grill 1 (A1-1).

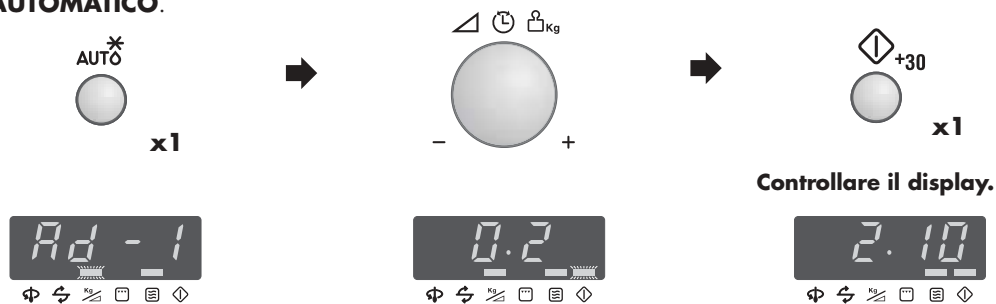
1. Selezionare il programma richiesto premendo una volta il pulsante di **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1**.
2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
3. Premere il pulsante **START/+30**.



Esempio 2 per SCONGELAMENTO AUTOMATICO:

Per scongelare una bistecca di 0,2 kg utilizzare la funzione Auto Scongelaione (Ad - 1).

1. Selezionare il programma desiderato premendo una volta il pulsante **SCONGELAMENTO AUTOMATICO**.
2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
3. Premere il pulsante **START/+30**.





SCHEDE PER LA COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO

PULSANTE	COTTURA AUTOMATICA	Quantità (Unità di incremento)/Utensili	PROCEDIMENTO
 x1	AC-1 Cottura Piatto Pollo e Verdure	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Pollo 5° C) Piatto per gratin e pellicola microonde	- Per Piatto Pollo e Verdure, vedere le ricette a pagina 25. * Peso totale degli ingredienti.
 x2	AC-2 Cottura Carne Macinata e Cipolla	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Gehakt 5° C) Ciotola e coperchio	- Per Carne Macinata e Cipolla, vedere le ricette a pagina 25. * Peso totale degli ingredienti.

PULSANTE	COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1	Quantità (Unità di incremento)/Utensili	PROCEDIMENTO
 x1	A1-1 Cottura Gratin di Pesce	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Pesce 5° C) Piatto per gratin	- Per Gratin di Pesce, vedere le ricette a pagina 25 - 26. * Peso totale degli ingredienti.
 x2	A1-2 Cottura Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale 20° C) Piatto per gratin	- Per Gratin, vedere le ricette a pagina 26. * Peso totale degli ingredienti.

SCHEDE PER LA COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO



PULSANTE	COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 2	Quantità (Unità di incremento)/Utensili	PROCEDIMENTO
 x1	A2-1 Cottura Patatine fritte (raccomandate per forni tradizionali) 	0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Stampo per sformati Griglia alta	- Togliere le patate fritte surgelate dalla confezione e metterle su un piatto di porcellana. - Collocare il piatto sulla griglia che si trova all'interno del forno. - Quando viene emesso un segnale acustico, girare le patate. - A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle sul piatto di portata. (Non è necessario lasciar riposare). - Assaggiare ed eventualmente salare. NOTA: Durante la cottura il piatto raggiunge una temperatur. molto elevata. Per evitare di bruciarsi togliendolo dal forno, si consiglia di usare gli appositi guanti.
 x2	A2-2 Cottura Spiedini di carne 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia alta	- Preparare gli spiedini (v. pagina 35). - Mettere sulla griglia e cuocere. - Quando viene emesso un segnale acustico, girare gli spiedini. - A fine cottura, togliere dal forno e disporre sul piatto di portata. (Non richiede tempi di attesa).
 x3	A2-3 Cottura Cosce di pollo  Ingredienti per 0,6 kg cosce di pollo: (3 pezzi), 1 o 2 cucchiaini di olio, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,20 - 0,80 kg (50 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia alta	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo. - Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo. - Mettere le cosce di pollo sulla griglia, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro. - Quando viene emesso un segnale acustico, girare le cosce. - Dopo la cottura, lasciare in forno per circa 5 minuti.
 x4	A2-4 Cottura Pollo alla griglia  Ingredienti per 1,2 kg di pollo alla griglia: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaini di olio	0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia bassa	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. - Punzecchiare la pelle del pollo. - Collocare il pollo sul piatto rotante con petto lato bassa e cuocere. - Quando viene emesso un segnale acustico, girare il pollo. - Dopo la cottura, continuare a tenere il cibo nel forno per circa tre minuti. Quindi disporre sul piatto di portata e servire.

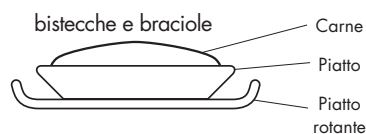


SCHEDE PER LA COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO

PULSANTE	SCONGELAMENTO AUTOMATICO	Quantità (Unità di incremento)/Utensili	PROCEDIMENTO
 x1	Ad-1 Scongellare Bistecche, braciolo 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) (Vedere nota più avanti)	- Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante. - Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. - Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.
 x2	Ad-2 Scongellare Carne macinata 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Pellicola microonde (Vedere nota più avanti)	- Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina. - Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante. - Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. - Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5 - 10 minuti fino a scongelamento completo.
 x3	Ad-3 Scongellare Dolce 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto	- Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce. - Collocatelo su un piatto al centro del piatto rotante. - Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15-60 minuti fino a scongelamento completo.
 x4	Ad-4 Scongellare Pane 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	- Distribuite su un piatto al centro del piatto rotante. - Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. - Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. - Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5-10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.

NOTA: Scongellamento automatico

- 1 Bistecche e braciolo dovrebbero essere congelati in uno strato unico.
- 2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- 3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
- 4 I dolci guarniti e ricoperti di crema sono molto sensibili alle microonde. Se la crema inizia ad ammorbidirsi rapidamente, è consigliabile togliere subito il dolce dal forno e lasciarlo riposare dai 10 a 30 minuti a temperatura ambiente per ottenere i migliori risultati.
- 5 Bistecche e braciolo disporre la carne nel forno come indicato:



RICETTE PER LA COTTURA AUTOMATICA



PIATTO DI POLLO E VERDURE (AC-1)

Bocconcini di pollo piccanti

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	riso grano lungo (scottatura)
1	1	1	sacchetto di zafferano
25 g	50 g	75 g	cipolla (affettato)
50 g	100 g	150 g	peperone rosso (affettato)
50 g	100 g	150 g	di porro (affettato)
150 g	300 g	450 g	filetti di petto di pollo (tagliare a dadini)
			pepe, paprica
10 g	20 g	30 g	burro o margarina
150 ml	300 ml	450 ml	base di minestra

Procedimento

1. Mescolare la zafferano al riso e disporre sul piatto.
2. Mescolare la cipolla, peperone rosso, porro e pollo. Condire e disporre sul riso.
3. Aggiungere fiocchetti di burro a copertura.
4. Aggiungere il brodo, coprire con pellicola microonde e cuocere usando la funzione **COTTURA AUTOMATICA (AC-1)**, "Piatto di Pollo e verdure".
5. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

CARNE MACINATA E CIPOLLA (AC-2)

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	carne tritata (1/2 maiale, 1/2 manzo)
50 g	100 g	150 g	cipolla (tagliare finemente)
1/2	1	1 1/2	uovo
15 g	30 g	45 g	pangrattato
			sale e pepe
115 ml	230 ml	345 ml	brodo di carne
20 g	40 g	60 g	concentrato di pomodoro
65 g	125 g	190 g	patate (tagliare finemente)
65 g	125 g	190 g	carote (tagliare finemente)
1/2 CU	1 CU	1 1/2 CU	prezzemolo (tritato)

Procedimento

1. Mescolare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, agguistando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Mescolare il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Aggiungere le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare.
4. Coprire e cuocere usando la funzione **COTTURA AUTOMATICA (AC-2)**, "Carne Macinata e Cipolla".
5. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.
6. A cottura ultimata, girare e riposare per 5 minuti. Cospargere di prezzemolo e servire.

GRATIN DI PESCE (A1-1)

Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	filetti di pesce
1/2 CU	1 CU	1 1/2 CU	succo di limone
1/2 CU	1 CU	1 1/2 CU	burro di acciughe
30 g	50 g	80 g	Gouda (grattugiato)
			sale a pepe
150 g	300 g	450 g	pomodori
1 CU	1 1/2 CU	2 CU	erbe miste tritate
100 g	180 g	280 g	Mozzarella
1/2 CU	3/4 CU	1 CU	basilico (tritato)

Procedimento

1. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro di acciughe.
2. Collocare su un piatto ovale per gratin.
3. Cospargere il pesce con il formaggio Gouda.
4. Lavare i pomodori e tagliare il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio Gouda.
5. Aggiungere sale, pepe e le erbe miste.
6. Sgocciolare la Mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirle sul pomodoro. Cospargere di basilico.
7. Collocare il gratin sulla griglia bassa e cuocere usando **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1 (A1-1)**, "Gratin di Pesce".
8. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.



RICETTE PER LA COTTURA AUTOMATICA

GRATIN DI PESCE (A1-1)

Filetto di pesce gratinato

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	filetti di pesce
100 g	200 g	300 g	di porro (affettato)
20 g	40 g	60 g	cipolla (tagliare finemente)
40 g	100 g	140 g	carote (grattugiate)
10 g	10 g	20 g	burro o margarina
			sale, pepe e noce moscata
1 CU	1 1/2 CU	2 CU	succo di limone
50 g	100 g	150 g	di panna
50 g	100 g	150 g	Gouda (grattugiate)

Procedimento

1. Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 2 a 6 minuti su 900 W, dipende dal peso.
2. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
3. Unire la panna alle verdure e aggiungere ancora sale, pepe e noce moscata.
4. Porre metà delle verdure in un piatto ovale da gratin, collocarvi sopra il pesce e coprire con la parte restante delle verdure.
5. Cospargere con il formaggio Gouda, collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1 (A1-1)**, "Gratin di Pesce".
6. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.

GRATIN (A1-2)

Spinaci gratin

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	spinaci (scongolare)
15 g	30 g	45 g	cipolla (tagliare finemente)
			sale, pepe, noce moscata
150 g	300 g	450 g	patate cotte (affettate)
35 g	75 g	110 g	prosciutto cotto (tagliare finemente)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche (panna)
1	2	3	uovo
40 g	75 g	115 g	formaggio (grattugiato)

Procedimento

1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire con sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere lo stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
3. Mescolare le uova insieme alla panna, sale, pepe e versare sopra le verdure.
4. Cospargere il gratin con formaggio.
5. Collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1 (A1-2)**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

GRATIN (A1-2)

Patate-zucchine gratinate

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	patate lesse (affettate)
115 g	230 g	345 g	zucchine (affettate)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche (panna)
1	2	3	uovo
1/2	1	2	spicchio d'aglio (schiacciato)
			sale, pepe
40 g	80 g	120 g	Gouda (grattugiato)
10 g	20 g	30 g	semi di girasole

Procedimento

1. Ungere il recipiente e disporre a strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Unire le uova alla panna, insaporire con sale, pepe e aglio e versare sopra le verdure.
3. Cospargere il formaggio Gouda sul gratin.
4. Infine, cospargere il gratin con semi di girasole.
5. Collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione **COTTURA AUTOMATICA PIU' GRILL 1 (A1-2)**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

SCHEDE COTTURA



COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Modalità	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150		900 W	1 ca.	non coprire
Latte, 1 tazza *	150		900 W	1 ca.	non coprire
Acqua, 1 tazza	150		900 W	2 ca.	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900		900 W	8-10	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000		900 W	9-11	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	500		900 W	4-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200		900 W	1 1/2 -2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra con brodo leggero	200		900 W	1-1 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200		900 W	1 1/2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200		900 W	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua
	500		900 W	3-5	mescolare a metà della fase riscaldamento
Contorni	200		900 W	2-3	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
	500		900 W	4-5	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta *	200		900 W	ca.3	coprire, cospargere con un po' di intingolo
Filetto di pesce *	200		900 W	3-5	coprire
Würstel 2	180		900 W	1-1 1/2	punzecchiare la pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150		450 W	1/2-1	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190		450 W	1/2-1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina*	50		900 W	ca.1	
Per sciogliere il cioccolato	100		450 W	3-4	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10		450 W	ca.1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glassa per torte per 1/4 l d'acqua	10		450 W	4-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

* A temperatura di frigorifero

COME CUCINARE LE VERDURE FRESCHE

Verdura	Q. tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti	Aggiunta d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300		900 W	5-7	Togliere il gambo, coprire	3-4 CM
Spinaci	300		900 W	4-5	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800		900 W	12-15	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6 CM
	500		900 W	6-8	"fiori" e mescolare una volta	4-5 CM
Broccoli	500		900 W	6-8	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Funghi	500		900 W	6-8	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300		900 W	5-7	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Piselli	500		900 W	6-8	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5 CM
Finocchi	500		900 W	6-8	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Cipolle	250		900 W	4-5	interi, avvolte in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Fagiolini verdi	500		900 W	7-9	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavola rapa	500		900 W	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Carote	500		900 W	6-8	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Peperoni verdi	500		900 W	6-8	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Patate lesse no sbucciate	500		900 W	7-9	coprire, mescolare una volta	4-5 CM
Porri	500		900 W	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50 CM
Cavolo rosso	500		900 W	7-9	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50 ml
Patate lesse	500		900 W	7-9	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150 ml
Sedano	500		900 W	7-9	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavolo bianco	500		900 W	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50 ml
Zucchine	500		900 W	6-8	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM



SCHEDE COTTURA

COME CUCINARE CARNE, PESCE E POLLAME

Carne, pesce e pollame	Q.tà -g-	Modalità	Livello	Tempo -min.-	Suggerimenti	Tempo di riposo -min.-
Arrosto (maiale, vitello, agnello)	500		450 W	5-8	Insaporire a piacere, adagiare sulla griglia più bassa e voltare dopo (*)	10
			450 W	6-8 (*)		
			450 W	5-8		
	1000		450 W	4-5		10
			450 W	16-18		
			450 W	5-7 (*)		
	1500		450 W	14-16		10
			450 W	4-6		
			450 W	26-28		
Roastbeef, media cottura	1000		450 W	5-6 (*)		10
			450 W	26-28		
			450 W	4-5		
	1500		630 W	5-8	Insaporire a piacere, adagiare sulla griglia più bassa con la parte grassa verso il basso e voltare dopo (*)	10
			630 W	8-10 (*)		
Polpettone	1000		630 W	3-5	Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), riporlo in uno stampo per sformati e cuocere sulla graticola più bassa	10
			630 W	12-15		
			630 W	12-15 (*)		
			630 W	4-6		
			630 W	20-23		
Pollo	1200		630 W	6-9	Insaporire a piacere, adagiare con il petto verso il basso sulla griglia più bassa (*). Mettere sotto all'arrosto una teglia profonda.	
			900 W	9-11		
			630 W	5-7 (*)		
			900 W	9-11		
Cosce di pollo	200		630 W	3-5	Insaporire a piacere, adagiare con il petto verso il basso sulla griglia più alta e voltare dopo (*).	3
			450 W	6-7 (*)		
Trotta	250		450 W	4-6	Lavare, cospargere con succo di limone, salare internamente ed esternamente, e adagiare la carne sulla griglia più alta, rivoltarla dopo (*)	2
			90 W	7-9 (*)		
			90 W	4-5		

COTTURA E DORATURA DICARNE, SFORMATI E TOAST AL FORMAGGIO

Piatto	Q.tà -g-	Modalità	Livello	Tempo -min.-	Suggerimenti
Costate di manzo, 2 a cottura media	400			10-12 (*)	Disporre sulla griglia alta, girare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
Filetti di manzo, 2 a cottura media	200			6-8	
Costate d'agnello, 2 al sangue	300			11-12 (*)	Disporre sulla griglia alta, girare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
Salsicce alla griglia, 5	400			6-8	
Cottura di sformati				13-14 (*)	Disporre sulla griglia alta, girare dopo (*), insaporire dopo la cottura.
				9-10	
Toast al formaggio 1 fetta				9-11 (*)	Disporre sulla griglia alta, girare dopo (*).
4 fette				6-7	
				8-13	Posare la casseruola sulla graticola inferiore. Il tempo di cottura dipende dal tipo di formaggio utilizzato.
			450 W	1/2	Tostare e imburrare il pan carré. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fondevole, quindi disporre il toast sulla graticola superiore.
			450 W	5-6	
			450 W	1/2-1	
			450 W	5-6	

SCHEDE COTTURA



SPUNTINI CONGELATI

Spuntini congelati	Q.tà -g-	Funzione	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti
Patate fritte	250		630 W	3-4 8-10	Adagiarle sul piatto piano e mettere il piatto sulla griglia alta. Dopo circa 5 - 6 minuti giratele. (Le patate fritte sottili richiedono un tempo di cottura inferiore).
Pizza	300		450 W	4-6	Adagiare sulla griglia bassa.
	400		450 W	6-7	
			450 W	5-7	
Torta alle spezie	300		450 W	8-10	Adagiare sulla griglia bassa.
Quiche di cipolle					
Pizza Baguettes	250		270 W	8-10	Adagiare sulla griglia alta.

SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Suggerimenti	Tempo d'attesa in forno - min -
Spezzatino	500	270 W	8-9	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	10-15
Pancetta o würstel interi	200	270 W	2-3	scongellare solo parzialmente	5
Affettati	200	270 W	2-4	dopo ogni minuto togliere le fette più esterne	5
Würstel, 8	600	270 W	6-8	porli uno di fianco all'altro e girare a	5-10
4	300	270 W	3-5	metà scongelamento	5-10
Pollo	1200	270 W	39-43	mettere su un piatto capovolto, girare a metà scongelamento	30-90
	1000	270 W	33-37	mettere su un piatto capovolto, girare a metà scongelamento	30-90
Cosce di pollo	1000	270 W	13-15	girare a metà scongelamento	30-90
	200	270 W	3-4	girare a metà scongelamento	10-15
Petto di pollo	450	270 W	7-9	girare a metà scongelamento	30-90
Pesce intero	800	270 W	12-13	girare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	270 W	5-7	girare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	270 W	6-8	girare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	30
Panini, 2	80	270 W	1-1 1/2	scongellare solo parzialmente	-
Pane bianco, intero	500	270 W	3-5	girare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Pane misto (di frumento e segale) intero	1000	270 W	8-10	girare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	150	270 W	1-3	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta alla frutta, 1 fetta	150	270 W	2-3	adagiare su un piatto per dolci	10
Burro	250	270 W	1-3	scongellare solo parzialmente	5
Panna	200	270 W	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento trasferire in una scodella e proseguire lo scongelamento in forno	5-10
Formaggio a fette	200	270 W	1-2	scongellare solo parzialmente	10
Frutta tipo fragole, ciliegie	250	270 W	3-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a	5
lamponi, prugne				metà scongelamento voltarle	

Per lo scongelamento di costate, filetti, carne macinata, dolci e pane, usate la funzione Scongellamento Automatico Ad-1 - Ad-4.

SCHEDE PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Pietanza	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo -min-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tempo d'attesa in forno -min-
Filetto di pesce	300	900 W	9-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	900 W	8-10	-	coprire, mescolare a metà cottura	2
Spinaci	300	900 W	7-10	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	900 W	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	900 W	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	900 W	7-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	900 W	9-11	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	900 W	6-8	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo riccio	450	900 W	10-12	3-5 CM	coprire e, a metà del tempo di cottura, rimescolare	2



RICETTE

ADATTAMENTO DI RICETTE

TRADIZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura. La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere, se necessario, altra acqua.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi particolarmente adatto per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso M).

VARIANTI DI RICETTE TRADIZIONALI

Per cottura a microonde (testo precedente) Per cottura combinata.

In generale valgono le stesse regole valide per la cottura a microonde. A queste si aggiungono le seguenti indicazioni:

1. Il livello di potenza del microonde dovrebbe essere regolato secondo il tipo di alimento e secondo il tempo di cottura. A titolo orientativo si consiglia di basarsi sulle ricette del presente ricettario.
2. Per la preparazione di cibi con la cottura combinata microonde + grill attenersi alle seguenti indicazioni:
per grosse quantità di cibo e per alimenti di un certo spessore, come per esempio l'arrosto di maiale, il tempo di cottura richiesto per la cottura a microonde è più lungo rispetto a piccole quantità e alimenti più sottili. Ma se si utilizza la cottura con il grill il discorso cambia. Infatti il cibo cuoce più in fretta se si trova più vicino alla resistenza. Ciò significa che se si preparano grossi pezzi di arrosto mediante cottura combinata, il tempo di cottura è più breve rispetto a pezzi di arrosto più piccoli.
3. Al fine di ottenere una doratura più veloce ed uniforme con il grill superiore, utilizzare la griglia alta (Eccezione: per grosse quantità di cibo, alimenti di spessore notevole e sformati utilizzare la griglia bassa).

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra	SU = prodotto surgelato	g = grammo
CU = cucchiaino	min. = minuti	l = litro
Pun. = una punta	sec. = secondi	ml = millilitro
Piz. = un pizzico	MO = microonde	cm = centimetro
Ta. = tazza	FMO = forno a microonde	G.M.S. = grasso nella materia
Bus. = bustina	kg = chilogrammo	secca

ANTIPASTI E MINESTRE



Francia

ZUPPA DI CIPOLLE

Tempo di cottura: ca. 14-17 minuti

Utensili: tegame con coperchio (capacità 2 l)
4 piatti fondi da minestrone (da 200 ml)

Ingredienti

- 1 CM burro o margarina
- 2 cipolle (100 g) affettate
- 800 ml brodo di carne
- sale e pepe
- 2 fette di pane tostato
- 4 CM formaggio grattugiato (40 g)

1. Imburrare il tegame. Aggiungere le cipolle affettate, il brodo di carne e gli aromi. Lasciar cuocere col tegame coperto.

9-11 min. **900 W**

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti fondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre i piatti sulla griglia superiore e lasciar gratinare.

6-7 min.

Svezia

CREMA DI GRANCHIO

Tempo di cottura: ca. 11-15 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 50 g carote, tagliate a fettine
- 3 CM burro o margarina (30 g)
- 500 ml brodo vegetale
- 100 ml vino bianco & 100 ml maderà
- 200g polpa di granchio (in scatola)
- 2 foglie di alloro
- 1/2 baia foglia
- 3 grani di pepe bianco
- timo
- 3 CM farina (30 g)
- 100 ml panna
- 1 CM burro o margarina

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare, coprire col coperchio.

2-3 min. **900 W**

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, la maderà, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo il recipiente coperto.

7-9 min. **450 W**

3. Togliere la foglia di alloro e i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda e versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e far scaldare.

2-3 min. **900 W**

4. Mescolare la crema e aggiungere il burro prima di servire.

Svizzera

MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA

Tempo di cottura: 27-34 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 3 l)
Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1-2 carote (130 g) tagliate a fettine
- 15 g sedano a dadini
- 1 gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
- 3 foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline
- pepe
- 200 g ossi di vitello
- 50 g di orzo
- 50 g pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili
- 700 ml brodo di carne
- 4 würstel (300 g)

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno.

ca. 1-2 min. **900 W**

Procedimento (Minestrone d'orzo alla Contadina)

2. Unire ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mandare in forno.

1. 9-11 min. **900 W**

2. 17-21 min. **450 W**

3. Tagliare i würstel a pezzetti e unirli per gli ultimi 5 minuti di cottura.

4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.



ANTIPASTI E MINESTRE

Spagna

PRATAIOLI FARCITI AL ROSMARINO

Tempo di cottura: ca. 10-17 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina bassa e tonda (dm. ca. 22 cm)

Ingredienti

8 prataioli grandi (ca. 225 g) interi
2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
50 g prosciutto, a dadini
pepe nero, macinato
rosmarino, sminuzzato
125 ml vino bianco secco
125 ml panna
2 CM farina (20 g)

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.
3-5 min. ☑ 900 W
Far raffreddare
3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.
1-3 min. ☑ 900 W
4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
ca. 1 min. ☑ 900 W
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.
6-8 min. ☑ ☐ 270 W
A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Spagna

CANNOLI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Tempo di cottura: ca. 13-18 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

150 g spinaci senza gambi
150 g ricotta, 6 % di grasso
50 g emmental grattugiato
pepe
paprica dolce
8 fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml acqua
125 ml panna
2 CM farina
2 CM burro o margarina
1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle alla ricotta e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare.
2-4 min. ☑ 900 W
Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.
1-2 min. ☑ 900 W
Mescolare ed aggiustare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imburrato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.
10-12 min. ☑ ☐ 630 W
A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

Consiglio: si può usare anche della besciamella già pronta.

CARNI, PESCE E POLLAME



Grecia

MELANZANE RIPIENE

Tempo di cottura: ca. 17-22 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa con
coperchio (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 melanzane (ca. 250 g cadauna)
sale
- 3 pomodori (ca. 200 g)
- 1 CU olio di oliva per oliare lo stampo
- 2 cipolle (100 g) tritate
- 4 peperoni verdi dolci
- 200 g carne tritata di manzo o agnello
- 2 spicchi d'aglio spremuti
- 2 CM prezzemolo tritato
sale e pepe
paprica
- 60 g formaggio pecorino greco, a pezzetti

Consiglio: alle melanzane si possono sostituire
delle zucchine.

1. Dimezzare per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estrarne la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelare due pomodori tagliando via le attaccature dei piccioli e spezzettarli.
3. Oliare il fondo della terrina, versarvi il trito di cipolla, coprire e far imbiondire in forno.
ca. 2 min. 900 W
4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi e i semi all'interno, e tagliarli ad anelli. Metterne da parte un terzo per guarnire. Mescolare ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto e al prezzemolo tritato. Salare e pepare.
5. Asciugare le mezze melanzane e riempirle con metà della farcia preparata come sopra. Distribuirvi sopra il pecorino e completare con il resto della farcia.
6. Adagiare le mezze melanzane sul piatto da microonde in cui avrete aggiunto un po' d'olio.

11-13 min. 630 W

Guarnire quindi le melanzane con anelli di peperoncino rosso e le fette del pomodoro e continuare la cottura.

4-7 min. 630 W

A cottura ultimata, lasciar riposare le melanzane per 2 minuti.

Germania

TROTA ALLE MANDORLE

Tempo di cottura: ca. 16-19 minuti

Utensili: casseruola ovale a sponda bassa
(ca. 32 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 trote (da 200 g), già pulite
il succo di un limone
sale
- 30 g burro o margarina
- 5 CM farina (50 g)
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 50 g mandorle a foglioline

1. Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.
2. Fondere il burro.
1 min. 900 W
3. Asciugare nuovamente il pesce, imburrrarlo e passarlo nella farina.
4. Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore. Girare a due terzi del tempo di cottura e coprire le trote con le mandorle a foglioline.

15-18 min. 450 W

A cottura ultimata, lasciar riposare le trote per 2 minuti.

Consiglio: Accompagnare con patate al
prezzemolo e insalata verde.



CARNI, PESCE E POLLAME

Paesi Bassi

TIMBALLO DI CARNE

Tempo di cottura: ca. 20-23 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 g	carne tritata (metà di maiale e metà di manzo)
3	cipolle (150 g) tritate finemente
1	uovo
50 g	pangrattato
	sale e pepe
350 ml	brodo di carne
70 g	concentrato di pomodoro
2	patate (200 g) a dadini
2	carote (200 g) a dadini
2 CM	prezzemolo tritato

1. Impastare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliere il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettere le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare e cuocere coprendo con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

20-23 min. ☑ 900 W

A cottura terminata dare ancora una mescolata e cospargere di prezzemolo prima di portare in tavola.

Austria

POLLO RIPIENO

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 36-40 minuti

Utensili: terrina (capacità 2 l) spago da cucina

Ingredienti

1	pollo (1000 g)
	sale
	rosmarino & maggiorana, sminuzzata
1	panino raffermo
1	mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
1 Piz.	noce moscata
5 CM	burro o margarina (50 g)
1	tuorlo d'uovo
1 CM	paprica, dolce
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo

1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettere a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fredda e poi strizzarlo. Impastarlo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con dello spago.
3. Far sciogliere il burro.
ca. 1 min. ☑ 900 W
Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo la pelle del pollo.
4. Far cuocere il pollo nella terrina scoperta. Rigararlo a metà cottura.

35-39 min. ☑ 630 W

CARNI, PESCE E POLLAME



Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Tempo di cottura: ca. 9-14 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 100 ml vino bianco
- farina o fecola per legare
- circa 1/2 l di salsa
- 300 ml panna
- 1 CM prezzemolo tritato

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mettere in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
6-9 min. 900 W
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.
3-5 min. 900 W
4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

Italia

SCALOPPE ALLA PIZZAIOLA

Tempo di cottura: ca. 24-31 minuti

Utensili: casseruola rettangolare con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 mozzarelle (da 150 g cad.)
- 500 g pelati in scatola
- 4 scaloppe di vitello (600 g)
- 20 ml olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio spezzettati
- pepe macinato di fresco
- 2 CM capperi (20 g)
- origano, sale

1. Affettare la mozzarella. Frullare i pelati.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Oliare la casseruola e distribuirvi i pezzetti d'aglio. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano. Lasciar cuocere sulla griglia bassa a recipiente coperto.
15-19 min. 630 W
Rivoltare la carne.
3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, aggiustare di sale e mettere sulla griglia superiore a recipiente scoperto.
9-12 min. 630 W
A cottura terminata far riposare per 5 minuti circa.

Consiglio: Il piatto potrà essere servito con contorno di insalata fresca.

Germania

SPIEDINI MISTI

Tempo per la cottura: 17-18 minuti

Utensili: graticola superiore
quattro spiedini di legno lunghi 25 cm ca.

Ingredienti

- 400 g cotolette di maiale
- 100 g pancetta magra
- 2 cipolle (100 g) tagliate in quattro
- 4 pomodori (250 g) tagliati in quattro
- 1/2 peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi
- 2 CM olio
- 4 CU paprica
- sale
- 1 CU pepe di Caienna
- 1 CU salsa Worcestershire

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2-3 cm.
2. Infilarle alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia alta e lasciarli cuocere alla griglia.

COTTURA AUTOMATICA
PIU' GRILL 2





CARNI, PESCE E POLLAME

Francia

FILETTI DI SOGLIOLA

(Dosi per due persone)

Tempo di cottura: ca. 11-13 minuti

Utensili: stampo basso e ovale con coperchio
(lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

- 400 g filetti di sogliola
- 1 limone (possibilmente di coltura biodinamica)
- 2 pomodori (150 g)
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 CM olio vegetale
- 1 CM prezzemolo tritato sale e pepe
- 4 CM vino bianco (30 ml)
- 2 CM burro o margarina (20 g)

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.

11-13 min. 630 W

A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio: questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come, la triglia, sogliola o il merluzzo.

Italia

QUAGLIE IN SALSA VELLUTATA

Tempo di cottura: ca. 27-33 minuti

Utensili: spago da cucina stampo quadrato a bordo basso (ca. 20 x 20 x 6 cm)
terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 4 quaglie (600 g) sale & pepe
- 200 g pancetta, tagliata a fettine sottili
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 1 CM prezzemolo salvia, rosmarino, basilico tritati finemente
- 150 ml Porto
- 250 ml brodo di carne
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 2 CM farina (20 g)
- 50 g emmental grattugiato

1. Lavare le quaglie e asciugarle. Cospargerle dentro e fuori di sale e pepe, lardellarle con le fettine di pancetta, fermandole poi con dello spago sottile.
2. Imburrare lo stampo, riunirvi le quaglie preparate come sopra e iniziare la cottura, avendo cura di girarle.
3. Tritare finemente gli aromi, spargerli sulle quaglie e innaffiare con il Porto. Continuare poi la cottura.
4. Per preparare la salsa far riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.
5. Versare il formaggio nella salsa, mescolare e unire al sugo di cottura delle quaglie.
6. Mescolare energicamente e versare sulle quaglie ancora calde e servire.

10-12 min. 900 W

13-15 min. 630 W

Togliere le quaglie dal loro sugo di cottura.

2-3 min. 900 W

Stemperare la farina nel burro, unirli al brodo, portare a ebollizione mescolando di tanto in tanto.

1-2 min. 900 W

approx. 1 min. 900 W

CARNI, PESCE E POLLAME



Svizzera

FILETTO DI PESCE IN SALSA DI FORMAGGIO SVIZZERO

Tempo di cottura: ca. 21-25 minuti

Utensili: terrina con coperchio
(capacità 1 l) casseruola ovale
a sponda bassa (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 4 filetti di pesce (ca. 800 g)
(per es. trota, sogliola o merluzzo)
- 2 CM succo di limone
sale
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 CM farina (20 g)
- 100 ml vino bianco
- 1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
- 100 g formaggio emmentaler grattugiato
- 2 CM prezzemolo tritato

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
 2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a coperto.
1-2 min. ☑ 900 W
 3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
 4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla griglia inferiore.
1. **7-8 min. ☑ 450 W**
2. **14-16 min. ☑ ☐ 450 W**
- A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti cospargendoli di prezzemolo tritato e portare in tavola.

VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI



Germania

TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Tempo per la cottura: ca. 37-44 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno
(ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 500 ml acqua
- $\frac{1}{2}$ CU olio
- 80 g maccheroni
- 400 g pomodori in scatola spezzettati
- 3 cipolle (150 g) tagliate fini
basilico, timo, sale, pepe
- 1 CM olio per ungere lo stampo
- 450 g zucchine tagliate a fettine
- 150 g panna acida
- 2 uova
- 100 g formaggio Cheddar grattugiato

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.
3-4 min. ☑ 900 W
 2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli cuocere.
9-11 min. ☑ 270 W
 3. Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
 3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi i maccheroni e coprirli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.
 4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sfornato. Spolverare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore.
1. **18-21 min. ☑ 900 W**
2. **7-8 min. ☑ ☐ 630 W**
- A fine cottura, lasciare riposare il timballo per 5-10 minuti.



VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI

Austria

CANEDERLI DI PANE

(Dosi per 5 canederli)

Tempo di cottura: ca. 8-11 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

2 CM burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g) tritata finemente
ca. 500 ml latte
200 g 5 panini secchi tagliati a pezzetti
3 uova

1. Distribuite il burro sul fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.
2. Aggiungere quindi il latte e scaldare.
1-2 min. ☑ 900 W
3. Tagliare i panini secchi a pezzetti e lavorarli con l'insieme di latte, burro e cipolla. Aggiungere quindi le uova sbattute e mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se risulta troppo asciutto, aggiungere un goccio di latte.
4. Suddividere l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprire con della carta per cottura in forno a microonde, disporre i recipienti sul piatto estraibile e iniziare la cottura.
6-8 min. ☑ 900 W
Terminata la cottura lasciare riposare, quindi togliere i canederli dagli stampi e disporli sul piatto di portata.

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: ca. 18-25 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

300 g pomodori pelati in scatola
50 g prosciutto crudo tagliato a dadini
1 cipolla (50 g) tritata finemente
1 spicchio d'aglio spremuto
250 g carne di manzo tritata
2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
sale e pepe
origano, timo e basilico
150 ml crema di latte
100 ml latte
50 g formaggio grana grattugiato
1 CU erbe miste tritate
1 CU olio d'oliva
sale e pepe
noce moscata
1 CU olio vegetale per oliare lo stampo
125 g lasagne
1 CM formaggio grana grattugiato
1 CM burro o margarina

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.
5-8 min. ☑ 900 W
2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un pò della besciamella. Passare poi al secondo strato e continuare nello stesso modo sino ad esaurimento della pasta. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.
13-17 min. ☑ 630 W
A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI



Italia

TAGLIATELLE ALLA PANNA E BASILICO

Dosi per due persone

Tempo di cottura: ca. 16-22 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

- 1 l acqua
- 1 CU sale
- 200 g tagliatelle
- 1 spicchio d'aglio
- 15-20 foglie di basilico
- 200 g panna
- 30 g formaggio grana grattugiato
- sale e pepe

1. Salare l'acqua e versarla nella terrina, coprire e mettere in forno a bollire.
9-11 min. ☑ 900 W
2. Gettare le tagliatelle nell'acqua, portare a ebollizione e completare la cottura a temperatura più bassa.
 1. **1-2 min. ☑ 900 W**
 2. **6-9 min. ☑ 270 W**
3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzare le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene la pasta. Aggiungere la crema di latte e cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare. Guarnire infine con il basilico messo da parte e portare in tavola ancora caldo.

Svizzera

CAVOLO RAPA CON SALSA D'ANETO

(Dosi per 2 persone)

Tempo di cottura: ca. 10¹/₂-13¹/₂ minuti

Utensili: 2 terrine con coperchio (capacità ca. 1 l)

Ingredienti

- 400 g cavolo rapa (circa 2) tagliato a fette
- 4-5 CM acqua
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 150 ml crema di latte
- sale, pepe, noce moscata, paprica, alcune gocce di succo di limone
- 1 mazzetto di aneto tritato finemente

1. Mettere il cavolo rapa nella terrina, versare l'acqua e far cuocere a coperto, in forno, mescolando di tanto in tanto.
9-12 min. ☑ 900 W
Scolare il liquido di cottura.
2. Distribuire il burro nella terrina, versarvi la crema di latte e riscaldare scoperto senza però far bollire!
approx. 1¹/₂ min. ☑ 900 W
3. Aggiustare la salsa con il sale, le spezie e il succo di limone, aggiungere l'aneto tritato, mescolare e versarla sul cavolo.

Consiglio:

al cavolo rapa può essere sostituita della scorzonera.

Grecia

PASTA DI PATATE E AGLIO

Tempo di cottura: ca. 8-10 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

- 400 g patate non sbucciate
- 2-3 CM acqua
- 2-3 spicchi d'aglio
- 6 CM olio di oliva
- 6 CM brodo di carne
- sale
- il succo di un limone
- 1 peperone dolce

1. Far cuocere incoperchiate le patate con l'acqua nella terrina. Mescolare di tanto in tanto.
Procedimento (Pasta di patate e aglio)
8-10 min. ☑ 900 W
2. Sbucciare le patate e passarle, ancora calde, nello schiacciapatate oppure ad un setaccio fine.
3. Spremere l'aglio e aggiungerlo alle patate.
4. Mischiare l'olio di oliva, il brodo, il sale e il succo di limone alle patate secondo i propri gusti e amalgamarlo fino a ottenere una massa omogenea. Se sarà troppo consistente aggiungere eventualmente ancora un po' d'olio o un po' di brodo.
5. Guarnire con il peperone tagliato ad anelli e servire.



VERDURE, PASTA, RISO E CANEDERLI

Svizzera

RISOTTO ALLA TICINESE

Tempo di cottura: ca. 20-25 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

- 50 g pancetta non troppo magra
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 200 g riso arborio
- 400 ml brodo di carne
- 70 g Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental grattugiato)
- 1 pizzico di zafferano, sale e pepe

1. Tagliare la pancetta a dadini. Spalmare il burro sul fondo della terrina, versarvi la cipolla tritata e la pancetta e far rosolare in forno.

2-3 min. ☑ 900 W

2. Aggiungere il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi completare la cottura a temperatura più bassa.

1. **3-5 min. ☑ 900 W**

2. **15-17 min. ☑ 270 W**

A cottura terminata far riposare il riso per altri 3 o 5 minuti.

3. Aggiungere il formaggio e lo zafferano, mescolare energicamente e aggiustare di sale e pepe.

Consiglio: si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati e un'insalata mista.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Spagna

PESCHE INNEVATE

Tempo di cottura: ca. 3-5 minuti

Utensili: Tortiera piana e rotonda (ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

- 470 g pesche in scatola, dimezzate e sgocciolate
- 2 chiare d'uovo
- 70 g zucchero
- 75 g mandorle macinate
- 2 rossi d'uovo
- 2 CM cognac
- 1 CU burro o margarina per ungere la teglia

1. Asciugare le pesche tagliate a metà.
2. Far montare la chiara dell'uovo. Verso la fine aggiungere un po' di zucchero (35 g).
3. Mescolare le mandorle, lo zucchero (35 g) restante, i rossi d'uovo e il cognac.
4. Riempire di miscela le mezze pesche. Deporre la chiara montata a neve sui ripieni usando una siringa a sacchetto.
5. Ungere la teglia. Disporvi le pesche e metterle a gratinare sulla griglia inferiore.

3-5 min. ☑ ☑ 630 W

BEVANDE, DESSERT E TORTE



Germania

BUDINO DI SEMOLINO CON SCIROPPO DI LAMPONI

Tempo di cottura: ca. 15-20 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 ml latte
 40 g zucchero
 15 g mandorle tritate
 50 g semolino
 1 tuorlo d'uovo
 1 CM acqua
 1 albume
 250 g lamponi
 50 ml acqua
 40 g zucchero

1. Mettere il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina e scaldare col coperchio.
3-5 min. ☑ 900 W
2. Aggiungere il semolino, mescolare e continuare la cottura a coperto.
10-12 min. ☑ 270 W
3. Mescolare il tuorlo d'uovo con l'acqua in una scodella e aggiungerlo al budino caldo. Montare a neve il bianco dell'uovo e mescolarlo al budino. Infine farne delle porzioni versandolo in coppette.
4. Per la preparazione dello sciroppo, lavare innanzitutto i lamponi, asciugandoli senza premere troppo per non schiacciarli. Versarli in una terrina, aggiungere lo zucchero e l'acqua, coprire e scaldare in forno.
2-3 min. ☑ 900 W
5. Frullare quindi i lamponi e servirli insieme al budino, caldi o anche freddi.

Francia

PERE ALLA CIOCCOLATA

Tempo di cottura: ca. 8-13 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
 terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4 pere (600 g)
 60 g zucchero
 1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)
 1 CM liquore alle pere, 30 gradi
 150 ml acqua
 130 g cioccolato fondente
 100 g crema di latte

Consiglio: Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

1. Sbucciare le pere lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e far scaldare in forno.
1-2 min. ☑ 900 W
3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre a coperto.
5-8 min. ☑ 900 W
 Togliere le pere dall'acqua di cottura e metterle a raffreddare.
4. Versare circa 50 ml dell'acqua di cottura delle pere nella terrina più piccola, aggiungere il cioccolato spezzettato e la crema di latte, coprire e mettere in forno a scaldare.
2-3 min. ☑ 900 W
5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

Austria

CIOCCOLATA CON LA PANNA

(Dosi per una persona)

tempo per la cottura: ca. 1 minuto

Utensili: una scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

150 ml latte
 30 g cioccolata fondente
 30 ml panna
 cioccolata in scaglie

1. Versare il latte nella scodella. Grattugiare la cioccolata fondente e aggiungerla al latte, mescolare e far scaldare, mescolando di tanto in tanto.
ca. 1 min. ☑ 900 W
2. Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Svezia

RISO AL PISTACCHIO CON LE FRAGOLE

Tempo di cottura: ca. 27-31 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

125 g riso a grano lungo
150 ml latte
150 ml acqua
1 baccello di vaniglia
1 pizzico di sale
50 g zucchero
250 g fragole
40 g zucchero
40 ml Cointreau (liquore dolce all'arancia, 40 gradi)
200 ml panna
1 albume
50 g semi di pistacchio

1. Mettere il riso nella terrina e coprire di acqua e latte. Aprire i baccelli di vaniglia e aggiungerli al riso insieme allo zucchero e al sale, coprire e mandare in forno.

1. **3-5 min.** **900 W**

2. **24-26 min.** **270 W**

A cottura terminata far riposare il riso per altri 5 minuti circa.

2. Tagliare a metà le fragole e condirle con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliere la vaniglia dal riso e farlo raffreddare a bagnomaria. Montare separatamente la panna e il bianco dell'uovo e aggiungere mescolando al riso, prima i semi di pistacchio, poi la panna e infine il bianco montato a neve.
4. Versare quindi il riso così aromatizzato in una zuppiera, fare poi una conca al centro per mettervi le fragole.

Paesi Bassi

"BUTTAFUOCO"

(Dosi per 10 persone)

Tempo di cottura: ca. 8-10 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 ml vino bianco
500 ml vino rosso secco
500 ml rum, 54 gradi
1 arancia (possibilmente proveniente da colture biodinamiche)
3 stecche di cannella
75 g zucchero
10 CU zucchero candito

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nella terrina, sbucciare l'arancia lasciando però, della scorza, l'albedo (la parte bianca) ancora attaccato all'arancia. Aggiungere la scorza dell'arancia con la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprire e scaldare in forno.

8-10 min. **900 W**

2. Togliere quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito. Quindi, servire.

BEVANDE, DESSERT E TORTE



Danimarca

FRUTTI DI BOSCO SCIROPATI

CON CREMA DI VANIGLIA

Tempo di cottura: ca. 8-12 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

150 g ribes comune
150 g fragole
150 g lamponi
250 ml vino bianco
100 g zucchero
50 ml succo di limone
8 fogli di gelatina
300 ml latte
polpa di 1/2 baccello di vaniglia
30 g zucchero
15 g amido da cucina

Consiglio:

con i frutti di bosco sciropati si accompagnano
ottimamente anche la panna fredda o lo yogurt.

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fare una purea con i restanti frutti e il vino bianco, metterla nella terrina e scaldare a coperto.

5-7 min. ☑ 900 W

Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.

2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigo a rassodare.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, aprire con un coltello il baccello di vaniglia e raschiarne la polpa, aggiungendola mescolando al latte insieme allo zucchero e all'amido per poi coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.

3-5 min. ☑ 900 W

4. Rovesciare su un piatto i frutti sciropati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Germania

TORTA AL FORMAGGIO

(Dosi per un dolce da dodici)

Tempo di cottura: ca. 21-27 minuti

Utensili: stampo per torte (ca. 26 cm di diametro)

Ingredienti

300 g farina
1 CM cacao in polvere
3 CU lievito in polvere (9 g)
150 g zucchero
1 uovo
150 g burro o margarina
1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
100 g burro o margarina
100 g zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)
3 uova
400 g ricotta, 20 % di grasso
1 sacchetto di polvere di budino alla vaniglia (40 g)

1. Mescolare la farina alla polvere di cacao e al lievito in polvere. Aggiungere lo zucchero, l'uovo e il burro e impastare il tutto con un impastatore elettrico.

2. Imburrare lo stampo e spandere sul fondo circa 2/3 dell'impasto, alzandolo ai bordi fino a circa 2 cm. Mettere in forno per una prima cottura.

6-8 min. ☑ 630 W

3. Per la farcia sbattere a schiuma il burro con un frullino a mano, aggiungere poi lo zucchero e poco alla volta le uova, amalgamando bene il tutto. Al termine incorporare la ricotta e la polvere da budino.
4. Stendere ora la farcia di formaggio sulla pasta disposta sul fondo dello stampo e formare l'ultimo strato con il resto dell'impasto. Quindi mandare in forno per la cottura.

15-19 min. ☑ 630 W



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Gran Bretagna

DOLCE DI CIOCCOLATO CON GELATO

(Dosi per 12 persone)

Tempo di cottura: ca. 15-21 minuti

Utensili: stampo da ciambella (ca. 21 cm di diametro, 10 cm di altezza) 2 terrine con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

175 g burro o margarina
175 g zucchero
3 uova
175 g farina
1 CU lievito in polvere
2 CM cacao in polvere
50 ml latte
500 ml gelato alla vaniglia
65 g lamponi surgelati
250 g glassa al cioccolato fondente

Varianti:

- Dolce alle ciliegie: sostituire il cacao in polvere con un cucchiaino di essenza di vaniglia e aggiungere all'impasto 50 g di ciliegie candite sminuzzate. Fare la glassa con cioccolato bianco.
- Dolce al caffè: far sciogliere 2 cucchiaini di caffè istantaneo in 2 cucchiaini di acqua da aggiungere all'impasto. Ridurre inoltre la quantità di latte a un solo cucchiaino.
- Dolce alle noci: aggiungere all'impasto 50 g di gherigli di noci e coprire la ciambella con glassa alle noci.

Consiglio: la ciambella è buonissima anche se non farcita.

Germania

LIMONATA CALDA

(Dosi per una persona)

Tempo di cottura: ca. 1 minuto

Utensili: bicchiere da tè (capacità 150 ml)

Ingredienti

100 ml acqua
il succo di un limone
2-3 CU zucchero

- Sbattere il burro fino che avrà raggiunto una consistenza schiumosa, aggiungere a poco a poco lo zucchero mescolando. Aggiungere poi le uova poco alla volta e mescolare energicamente. Incorporare quindi la farina, il lievito e il cacao in polvere. Versare il latte e mescolare.

- Imburrare lo stampo e versarvi l'impasto. Quindi mettere in forno.

8-10 min. ☑ 630 W

Con uno stuzzicadenti controllare il punto di cottura.

- A cottura terminata far riposare il dolce per 10 minuti circa, poi rovesciarlo e lasciarlo raffreddare completamente.
- Praticare un taglio orizzontale a 2 cm circa dal bordo inferiore del dolce e mettere da parte la sezione tagliata. Capovolgere il dolce e praticare dei tagli verticali a 1 cm circa dai bordi interni ed esterni. Togliere con cura il contenuto interno del dolce con un cucchiaino.
- Intanto ammorbidire in forno il gelato alla vaniglia.
approx. 1 min. ☑ 270 W
Farcire quindi la ciambella svuotata come sopra con i lamponi e il gelato. Collocarvi sopra il fondo precedentemente tagliato via e capovolgerla.
- Mettere la glassa al cioccolato nella seconda terrina e farla sciogliere.
3 - 6 min. ☑ 450 W
Mescolare e versare la glassa di cioccolato sulla ciambella.
- Mettere il dolce a congelare facendolo rinvenire poco prima di servire.
3-4 min. ☑ 270 W

- Mettere l'acqua e il succo di limone nella tazza e far scaldare.

ca. 1 min. ☑ 270 W

Zuccherare a piacimento.

MANUTENZIONE E PULIZIA



ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non dimenticate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinare delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate detergenti corrosivi.

Interno del forno

1. Per la pulizia, togliete ogni tipo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco non sarà rimosso.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate detergenti spray all'interno del forno.
4. Ad intervalli regolari, riscaldare il forno usando il grill, secondo le istruzioni della nota 2 a pagina 17, poiché gli schizzi di cibi o di olio possono causare la formazione di fumo e cattivi odori.

Piatto rotante e supporto

Togliete dal forno il piatto rotante e il supporto e lavateli con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto rotante che il supporto possono essere lavati in lavastoviglie.

Sportello

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido per togliere lo sporco.

Griglie

Si consiglia di lavare le griglie con detersivo per piatti diluito e di asciugarle. Le griglie possono anche essere lavate nella lavastoviglie.

NOTA: Non utilizzare getti a vapore.



COSA FARE SE...

SINTOMO	SINTOMI/RIMEDI POSSIBILI
... il forno a microonde non funziona correttamente?	Verificare che - i fusibili all'interno del portafusibili funzionino correttamente, - non sia avvenuta un'interruzione di corrente - Se i fusibili continuano a saltare, contattare un elettricista qualificato.
... la funzione microonde non funziona?	Verificare che - lo sportello sia chiuso correttamente, - le guarnizioni e la superficie dello sportello siano pulite, - il pulsante START sia stato premuto
... il piatto rotante non gira?	Verificare che - il supporto del piatto rotante sia correttamente collegato alla trasmissione, - il vasellame non sporga oltre il piatto rotante, - gli alimenti inseriti non fuoriescano oltre il bordo del piatto rotante impedendone la rotazione, - non sia presente nulla nel vano sottostante il piatto rotante.
... il forno a microonde non si spegne?	- Isolare l'apparecchio dal portafusibili - Contattare un Centro di assistenza autorizzato REX-ELECTROLUX.
... la luce interna non funziona?	- Rivolgersi a un Centro di assistenza autorizzato REX-ELECTROLUX. La lampadina interna può essere sostituita esclusivamente da tecnici REX-ELECTROLUX.
... occorre più tempo per scaldare e cuocere gli alimenti?	- Impostare un tempo di cottura più lungo (quantità doppia = quasi tempo doppio) oppure - se il cibo risulta più freddo del solito, farlo ruotare di tanto in tanto, oppure - impostare un livello di potenza superiore.

NOTA: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi). Dopo una pausa di 90 secondi sarà possibile ripristinare il livello ALTO.

Funzione di cottura	Tempo standard	Potenza ridotta
Microonde (900 W)	20 minuti	Microonde - 630 W
Grill	30 minuti	Grill - 50%
Doppio Grill	Grill - 30 minuti	Grill - 50%

CONDIZIONI DI GARANZIA



La Sua nuova apparecchiatura è coperta da **garanzia**. Le condizioni di garanzia sono riportate per esteso nell'opuscolo **"TOP SERVICE"** che trovate all'interno dell'apparecchiatura.

Conservi con cura, insieme all'opuscolo **"TOP SERVICE"**, la **ricevuta** o lo **scontrino fiscale**, oppure ancora la **bolla di accompagnamento**, che servono a documentare l'acquisto della Sua apparecchiatura e la data in cui è avvenuto.

In caso di intervento del Servizio di Assistenza, esibite questi documenti al personale incaricato. Senza il rispetto di questa procedura, il Servizio di Assistenza sarà costretto ad addebitare qualsiasi eventuale riparazione.

Il Servizio di Assistenza Tecnica,

attraverso i suoi numerosi Centri autorizzati, presta in Italia assistenza alle più prestigiose marche di elettrodomestici. In caso di necessità, potrà cercare il Centro più vicino consultando l'opuscolo **"TOP SERVICE"** oppure le Pagine Gialle nella rubrica Elettrodomestici/Riparazione, alla voce **«ZANUSSI SERVIZIO TECNICO»**





DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1.37 kW
	Grill : 1.00 kW
	Grill/Microonde : 2.35 kW
Potenza erogata:	Microonde : 900 W (IEC 60705)
	Grill : 1000 W
Frequenza microonde	: 2450 MHz
Dimensioni esterne	: 592 mm (L) x 460 mm (A) x 437 mm (S)
Dimensioni cavità	: 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (S) *
Capacità forno	: 26 litri *
Piatto rotante	: ø 325 mm, vetro
Peso	: circa 20 kg
Lampada forno	: 25 W/240 - 250 V

* La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.



Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.



INFORMAZIONI IMPORTANTI

Smaltimento ecologico del materiale da imballo e di vecchi elettrodomestici

Materiale da imballo

I forni a microonde REX-ELECTROLUX necessitano di uno speciale imballo di protezione per il trasporto. Viene utilizzata la quantità di materiale da imballo strettamente necessaria.

I materiali da imballo (ad es: cellophane o polistirolo) possono costituire fonte di pericolo per i bambini.

Pericolo di soffocamento. Tenere il materiale da imballo fuori dalla portata dei bambini.

Tutti i materiali da imballo utilizzati sono ecologici e riciclabili. Il cartone è ricavato da carta riciclata e le parti in legno non sono trattate. Le parti in plastica sono contrassegnate come segue:

«PE» polietilene, ad es. cellophane da imballo

«PS» polistirene, ad es. imballo (senza CFC)

«PP» polipropilene, ad es. nastri da imballo

Utilizzando e riutilizzando l'imballo si contribuisce al risparmio di materie prime e si riduce il volume di rifiuti prodotti.

Si raccomanda di consegnare l'imballo al più vicino centro di riciclaggio.

Per ulteriori informazioni in merito contattare le autorità municipali di competenza.

Smaltimento di vecchi elettrodomestici

Prima di procedere allo smaltimento di vecchi elettrodomestici, occorre renderli sicuri eliminando la spina e tagliando il cavo elettrico, che a sua volta dovrà essere smaltito adeguatamente.

L'elettrodomestico dovrà quindi essere portato al più vicino centro di riciclaggio. Informarsi presso le autorità municipali o presso l'Ufficio di Igiene Ambientale sulla presenza di strutture per il riciclaggio di elettrodomestici nella propria zona.

INSTALLAZIONE

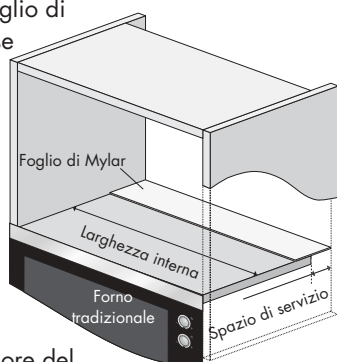


INSTALLAZIONE DELL'APPARECCHIO

1. Rimuovere l'imballo e verificare l'eventuale presenza di danni sull'apparecchio.
2. Qualora si debba installare il forno a microonde sopra un forno tradizionale (posizione A), utilizzare il foglio di Mylar in dotazione.

- a. Tagliare il foglio di Mylar in base alla larghezza interna dell'unità.

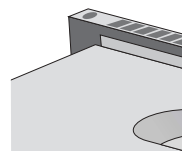
- b. Staccare la copertura protettiva dal nastro e fissarlo alla parte posteriore del ripiano, in modo che vada a coprire lo spazio di servizio. (Vedi diagramma).



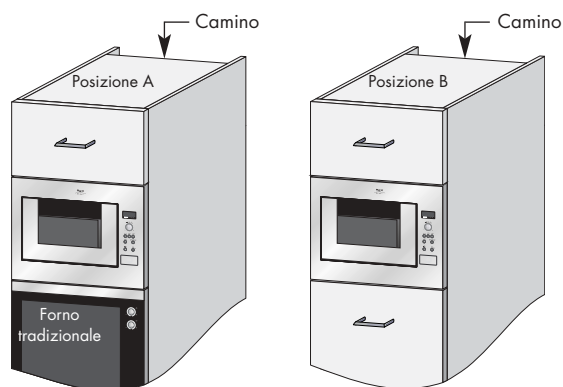
3. Inserire lentamente l'apparecchiatura nella colonna senza forzare, finché il forno non sia a contatto con i fianchi della colonna.
4. Accertarsi che l'apparecchio si trovi in posizione stabile e non inclinata. Verificare che tra lo sportello superiore della colonna forno e la parte alta della struttura del forno vi sia uno spazio di 5 mm. (vedi diagramma).



5. Fissare il forno in posizione servendosi delle viti in dotazione. I punti di fissaggio sono localizzati negli angoli superiori e inferiori del forno (vedi diagramma, punto 10, pagina 5).
6. E' importante accertarsi che l'installazione di questo prodotto sia conforme alle istruzioni riportate nel presente manuale d'uso e alle istruzioni di installazione fornite dai produttori di forni tradizionali.



Il forno a microonde può essere inserito nella posizione A o B:



Posizione	Dimensioni nicchia W D H	Camino (min)	Spazio tra la colonna forno e il soffitto
A	560x550x450	50	50
B	560x500x450	40	50

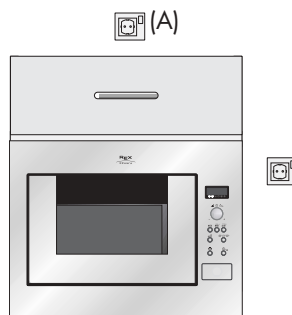
Misure in (mm)



INSTALLAZIONE

COLLEGAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE

- La presa di alimentazione della corrente deve essere bene accessibile in modo che la spina possa essere staccata con facilità in caso di emergenza.
- La presa non deve essere posizionata dietro l'armadietto.
- La posizione ottimale della presa è sopra l'armadietto, vedere (A). Se non viene collegato nella posizione (A), il cavo di alimentazione deve essere rimosso dal portacavo (vedere l'illustrazione, elemento 14, pagina 5) e fatto scorrere sotto il forno a microonde.
- Collegare l'apparecchio a una presa di alimentazione CA a fase singola da 230 V e 50 Hz tramite una presa installata correttamente e dotata di messa a terra. L'impianto elettrico deve essere protetto da un interruttore automatico da ≥ 16 A.
- **Il cavo di alimentazione può essere sostituito soltanto da un elettricista qualificato.**
- Prima di eseguire l'installazione, legare uno spago al cavo di alimentazione per facilitare il collegamento al punto (A) quando l'apparecchio viene installato.
- Quando si inserisce l'apparecchio nell'armadietto sopraelevato, NON esercitare pressione sul cavo di alimentazione.
- Non immergere il cavo di alimentazione in acqua o in qualsiasi altro liquido.

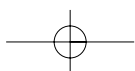
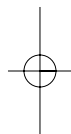
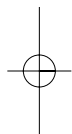


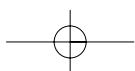
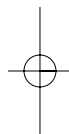
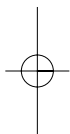
CONNESSIONI ELETTRICHE

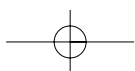
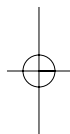
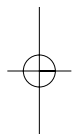


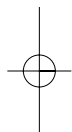
ATTENZIONE:
IL PRESENTE APPARECCHIO DEVE
ESSERE COLLEGATO A TERRA
Il costruttore declina qualsiasi
responsabilità in caso di mancata
osservanza di questa misura di
sicurezza.

Se la spina collegata all'apparecchio non è idonea al tipo di presa, è necessario contattare il Centro di Assistenza Rex-Electrolux più vicino.









From the Electrolux Group. The World's No.1 choice.

The Electrolux group is the world's largest producer of powered appliances for the kitchen, cleaning and outdoor use. More than 55 million Electrolux Group products (such as refrigerators, cookers, washing machines, vacuum cleaners, chain saws and lawn mowers) are sold each year to a value of approx. USD 14 billion in more than 150 countries around the world.

REX

TINS-A382URRO 

